

ຈະຮ້ອງຂໍເອົາ  
ແລະໃຊ້ແນວໃດ  
ການຊ່ວຍເຫລືອ  
ອາຫານ  
ຈຳເປັນ



Washington State  
Department of Social  
& Health Services

DSHS 22-297(LA) (Rev. 6/11)

ຄຳຜະນະນຳ..... 1

**ການຮ້ອງຂໍເອົາອາຫານຈຳເປັນ**

    ແມ່ນໃຜສາມາດໄດ້ຮັບອາຫານຈຳເປັນ?..... 2

    ຂ້ອຍຈະຮ້ອງຂໍເອົາອາຫານຈຳເປັນໄດ້ຢ່າງໃດ? ..... 2

    ແມ່ນຫຍັງຈະເກີດຂຶ້ນຫລັງຈາກທີ່ຂ້ອຍສິ່ງ  
    ຄຳຮ້ອງຂອງຂ້າພະເຈົ້າເຂົ້າໄປແລ້ວ? ..... 3

    ຂ້ອຍຄວນຈະຖືຫຍັງມານຳ  
    ເວລາມາສຳພາດ? ..... 4

    ແມ່ນຫຍັງຈະເກີດຂຶ້ນຖ້າຫາກວ່າ  
    ມີຜນວໃດຜນວນຶ່ງບໍ່ຮຽນຮູ້ໃນ  
    ສະພາບການຂອງຄອບຄົວຂອງຂ້ອຍ? ..... 4

    ຖ້າວ່າຂ້ອຍມີເງື່ອນໄຂໄດ້ຮັບເມື່ອໃດຂ້ອຍ  
    ຈະໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານຂອງຂ້ອຍ? ..... 5

    ຂ້ອຍຈະໄດ້ຮັບອາຫານຈຳເປັນຂອງຂ້ອຍ  
    ດົນນານເທົ່າໃດ? ..... 6

    ກົມມືນະໂຍບາຍ  
    ການບໍ່ແບ່ງແຍກຊົນຊັ້ນວັນນະບໍ່? ..... 7

**ການໃຊ້ການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານຈຳເປັນ**

    ບັດEBT QUESTຂອງຮັດວໍຊິງຕັນແມ່ນຫຍັງ? ..... 8

    ເລກEBT PINແມ່ນຫຍັງ? ..... 9

    ຜູ້ຖືບັດສຳຮອງແມ່ນຫຍັງ? ..... 9

    ເມື່ອໃດຂ້ອຍຄວນຈະໂທໄປຫາ  
    ຜະແນກປະຊາສັມພັນຂອງEBT?..... 10

    ແມ່ນຫຍັງແດ່ທີ່ຂ້ອຍສາມາດເຮັດໄດ້ແລະບໍ່ສາມາດ  
    ເຮັດໄດ້ນຳບັດຂອງຂ້ອຍແລະການຊ່ວຍເຫລືອຂອງຂ້ອຍ? ... 11

    ຄຳຖາມແລະຄຳຕອບຂອງEBTທີ່ຖືກຖາມຢູ່ເລື້ອຍໆ..... 13

ປື້ມຄູ່ມືຫົວມື້ບັນຈຸລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບອາຫານຈໍາເປັນ ແລະຕອບຄໍາຖາມກ່ຽວກັບວ່າຈະຮ້ອງຂໍເອົາແລະ ໃຊ້ການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານຈໍາເປັນໄດ້ແນວໃດ.

ອາຫານຈໍາເປັນຊ່ວຍເຫລືອຄົນທີ່ມີລາຍໄດ້ຕໍ່າຊື້ເອົາ ອາຫານແລະເອົາອາຫານທີ່ມີພະລານານັ້ນໃຫ້ແກ່ ຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານຈໍາເປັນມີວັດຖຸປະສົງທີ່ຈະ ເປັນພາກສ່ວນຂອງງົບປະມານສໍາລັບອາຫານທັງຫມົດ ຂອງຄອບຄົວ. ຄອບຄົວສ່ວນຫລາຍຕ້ອງໄດ້ຈ່າຍເງິນ ຂອງເຂົາເຈົ້າເອງສ່ວນນຶ່ງໄປນໍາການຊ່ວຍເຫລືອອາ ຫານຂອງເຂົາເຈົ້າເພື່ອວ່າຈະຊື້ອາຫານໃຫ້ພຽງພໍ ສໍາລັບແຕ່ລະເດືອນ.

ການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານຈໍາເປັນ ໄດ້ຖືກອີງໃສ່ຂະນາດຂອງຄອບຄົວ ແລະລາຍໄດ້ທັງຫມົດຂອງຄອບຄົວ. ລາຍຈ່າຍບາງຢ່າງຍັງໄດ້ຖືກພິຈາ ຣະນາເບິ່ງອີກຄືກັນລວມທັງ:

- ຄ່າເຊົ່າເຮືອນແລະຄ່ານໍ້າຄ່າໄຟ
- ຄ່າຝາກລູກໃນເວລາເຮັດວຽກ, ຫລືຊອກຫາວຽກເຮັດ
- ເງິນລ້ຽງລູກສໍາລັບລູກ ຢູ່ນອກເຮືອນ
- ຄ່າພະຍາບານທີ່ຖືກຈ່າຍ ໂດຍຄົນແກ່ຫລືເສຍອົງຄະ

ທ່ານສາມາດໃຊ້ເຄື່ອງຄິດໄລ່ປະມານການ ຊ່ວຍເຫລືອຂອງພວກເຮົາເພື່ອຈະຮູ້ຈັກວ່າ ທ່ານມີເງື່ອນໄຂໄດ້ຮັບອາຫານຈໍາເປັນຫລື ບໍ່ແລະໄດ້ຮັບການຄາດຄະເນວ່າທ່ານຈະໄດ້ ຮັບເທົ່າໃດ. ທ່ານສາມາດເຫັນເຄື່ອງຄິດໄລ່ ຢູ່ທີ່ [www.foodhelp.wa.gov](http://www.foodhelp.wa.gov) ຢູ່ ແຖວ Basic Food



ເມື່ອທ່ານໄດ້ຮັບອາຫານຈຳເປັນທ່ານມີເງື່ອນໄຂໄດ້ຮັບການ

ຊ່ວຍເຫລືອແນວອື່ນອີກຄືກັນ:

- ເດັກນ້ອຍຂອງທ່ານຈະຖືກຈັດຊື່ເຂົ້າໃນໂຄງການອາຫານຟຣີຢູ່ໂຮງຮຽນ;
- ທ່ານສາມາດໄດ້ຮັບການບໍລິການໂທຣະສັບທ້ອງຖິ່ນຮາຄາຕຳ;ແລະ
- ທ່ານຜ່ານການກວດຮາຍໄດ້ສຳລັບໂຄງການຜູ້ຍິງ,ເດັກທາຣິກ ແລະເດັກນ້ອຍ(WIC).

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຕ້ອງການຮາຍຮະອຽດເພີ່ມເຕີມຫລື  
ມີຄຳຖາມອື່ນເຈາະຈົງກ່ຽວກັບສະພາບການຂອງທ່ານ,  
ໂທຫາ1-877-501-2233ຫລືແວ່ເຂົ້າເບິ່ງແວບ  
ໂຊທ໌ຂອງພວກເຮົາໄດ້ທີ່[www.foodhelp.wa.gov](http://www.foodhelp.wa.gov)

### ແມ່ນໃຜສາມາດໄດ້ຮັບອາຫານຈຳເປັນ?

ເພື່ອຈະໄດ້ຮັບອາຫານຈຳເປັນທ່ານຕ້ອງ:

- ອາສັຍຢູ່ໃນຣັດວໍຊິງຕັນ
- ມີຮາຍໄດ້ຕໍ່າກວ່າ 200%ຂອງຣະດັບຄວາມທຸກຍາກຂອງຣັດຖະບານກາງ
- ສອດຄ່ອງນຳກິດກຳນິດສັນຊາດຫລືສະພາບຄົນຕ່າງດ້າວ

ທ່ານຕ້ອງບໍ່ແມ່ນ:

- ນັກໂທດຫມີກິດຫມາຍ
- ຄົນຕ່າງດ້າວບໍ່ມີເອກສານ

ມັນອາດຈະມີ ກິດກຳນິດແນວອື່ນອີງຕາມສະພາບ  
ການຂອງຄອບຄົວຂອງທ່ານ.

### ຂ້ອຍຈະຮ້ອງຂໍເອົາອາຫານຈຳເປັນໄດ້ຢ່າງໃດ?

ມັນມີສາມທິນທາງທີ່ຈະຮ້ອງຂໍເອົາອາຫານຈຳເປັນ:

- ອອນລາຍນ໌ທີ່:[www.washingtonconnection.org](http://www.washingtonconnection.org)
- ໂດຍຕົນເອງຢູ່ຕາມຫ້ອງການຊຸມນຸມຊົນທ້ອງຖິ່ນຂອງກົມDSHS,ຫລື
- ໂດຍທາງໄປສະນີ:  
DSHS Customer Service Center  
PO Box 11699  
Tacoma, WA 98411-6699

ທ່ານສາມາດຮ້ອງຂໍໃຫ້ສິ່ງຄຳຮ້ອງຂໍເປັນເຈ້ຽໄປໃຫ້ທ່ານ  
ໄດ້ໂດຍການໂທຫາ1-877-501-2233.

ຂຽນປະກອບແລະສິ່ງເວົ້າມາໃບ  
ຄໍາຮ້ອງຂອງທ່ານໂດຍໄວເທົ່າທີ່  
ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້. ຖ້າຫາກວ່າ  
ທ່ານມີເງື່ອນໄຂ, ການຊ່ວຍເຫລືອ  
ຂອງທ່ານເລີ້ມຕົ້ນຈາກວັນທີ່  
ທ່ານສິ່ງຄໍາຮ້ອງຂໍຂອງທ່ານ. ພວກ  
ເຮົາຈະດໍາເນີນຄໍາຮ້ອງຂໍຂອງທ່ານ  
ພາຍໃນ 30 ວັນ.

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານ  
ມີເງື່ອນໄຂທີ່ມີຜົນຕ້ອງ  
ການຄວາມຊ່ວຍເຫລືອໂດຍທັນທີໂລດ,  
ທ່ານຈະມີເງື່ອນໄຂໄດ້ຮັບການບໍລິການ  
ຮີບດ່ວນ. ອັນນີ້ຫມາຍຄວາມວ່າພວກເຮົາ  
ຈະສໍາພາດທ່ານແລະ, ຖ້າມີເງື່ອນໄຂ,  
ເປີກການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານຂອງທ່ານ  
ອອກໃຫ້ພາຍໃນເຈັດວັນ.



### ແມ່ນຫຍັງຈະເກີດຂຶ້ນຫລັງຈາກທີ່ຂ້ອຍສິ່ງ ຄໍາຮ້ອງຂອງຂ້າພະເຈົ້າເຂົ້າໄປແລ້ວ?

ເມື່ອພວກເຮົາໄດ້ຮັບຄໍາຮ້ອງຂໍຂອງທ່ານແລ້ວ, ທ່ານຈະ  
ໄດ້ສໍາພາດເພື່ອຈະແນ່ໃຈວ່າພວກເຮົາເຂົ້າໃຈຮາຍຮະ  
ອຽດຢູ່ໃນໃບຄໍາຮ້ອງ. ການສໍາພາດຖືກຈັດຂຶ້ນທາງໂທຣະ  
ສັບຫລືຢູ່ຫ້ອງການບໍລິການຊຸມນຸມຂົນຂອງ DSHS  
ຫ້ອງຖິ້ມຂອງທ່ານ. ທ່ານຈະໄດ້ຮັບໂທຣະສັບ, ຫລືຫນັງສື  
ຫມາຍນັດບອກຮາຍຮະອຽດເພີ່ມເຕີມໃຫ້ທ່ານກ່ຽວ  
ກັບວັນທີ່ແລະເວລາສໍາລັບການສໍາພາດຂອງທ່ານ.

ໃນຣະຫວ່າງການສໍາພາດ, ພວກເຮົາຈະ:

- ອະທິບາຍກົດຮະບຽບຂອງໂຄງການ;
- ຖາມທ່ານຄໍາຖາມກ່ຽວກັບຮາຍຮະອຽດຢູ່ໃນຄໍາຮ້ອງຂໍຂອງທ່ານ;
- ຖາມເອົາຫລັກຖານຂອງຮາຍຮະອຽດບາງຢ່າງຈາກທ່ານ;
- ເອົາໂກປີຂອງໃບສິດທິແລະຫນ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບໃຫ້ທ່ານ;
- ອະທິບາຍຈຸດປະສົງ, ການໃຊ້ທີ່ເຫມາະສົມ, ແລະການປັບ  
ໂຫມລົງໂທດຂອງການໃຊ້ໂຄງການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານໄປ  
ໃນທາງຜິດ;
- ອະທິບາຍທຸກໆຢ່າງທີ່ທ່ານບໍ່ເຂົ້າໃຈ.

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫລືອນຳ  
ການດຳເນີນການສຳພາດ,ຄົນໃດຄົນນຶ່ງຜູ້ທີ່ຮູ້ຈັກ  
ສະພາບການຂອງທ່ານສາມາດຮ້ອງຂໍແລະຖືກ  
ສຳພາດໃນນາມຂອງທ່ານໄດ້.ຄົນນີ້ຖືກເອີ້ນວ່າ  
ຜູ້ຕາງໜ້າທີ່ຖືກແຕ່ງຕັ້ງ.

### **ຂ້ອຍຄວນຈະຖືຫຍັງມານຳເວລາມາສຳພາດ? ທ່ານຕ້ອງສິ່ງມາໃຫ້ຫລັກຖານຂອງ:**

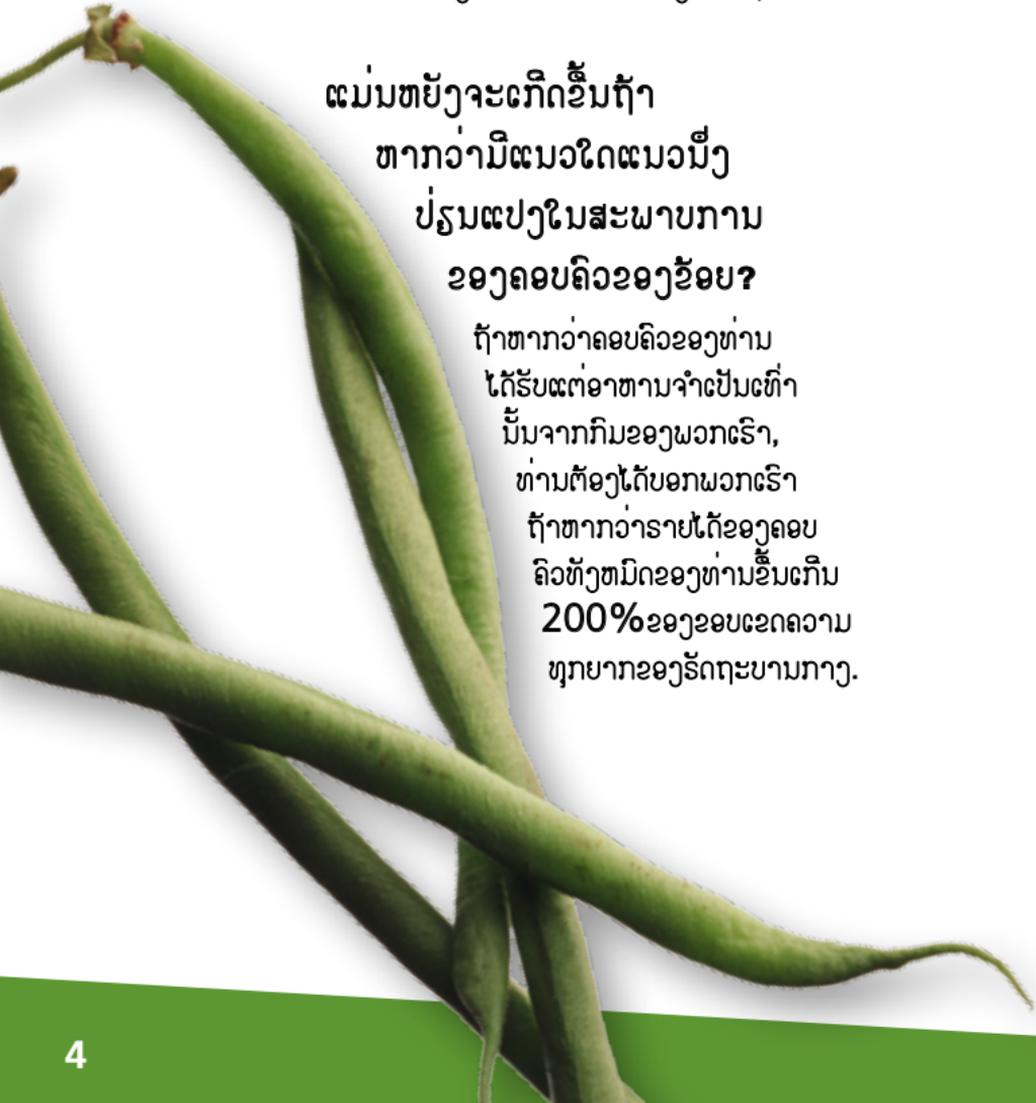
- ບັດປະຈຳຕົວຂອງທ່ານ;
- ຮາຍໄດ້ຂອງຄອບຄົວ;
- ສະພາບການເຂົ້າເມືອງຂອງສະມາຊິກຄອບຄົວທີ່ບໍ່  
ແມ່ນຄົນສັນຊາດທຸກໆຄົນ,ລວມທັງຮາຍຮະອຽດກ່ຽວ  
ກັບຮາຍໄດ້ແລະຊັບສິນຂອງຊະປອນເຊີຖ້າກ່ຽວນຳ.

ພວກເຮົາຍັງຈະຂໍໃຫ້ທ່ານສົ່ງຫລັກຖານຂອງຮາຍຮະ  
ອຽດທີ່ບໍ່ແຈ່ມແຈ້ງທຸກໆຢ່າງມາໃຫ້ອີກ.

ຫລັງຈາກການສຳພາດ,ພວກເຮົາຈະເອົາຫນັງສືໃຫ້ທ່ານບິ່ງລາຍ  
ຊື່ຂອງຫລັກຖານຕ່າງໆທີ່ພວກເຮົາຍັງຕ້ອງການຢູ່.ພວກເຮົາ  
ຈະຊ່ວຍເຫລືອທ່ານຊອກເອົາຫລັກຖານຂອງສິ່ງທີ່ພວກ  
ເຮົາຕ້ອງການໃນຮະຫວ່າງການສຳພາດຂອງທ່ານ.  
ທ່ານຈະມີເວລາຢ່າງຫນ້ອຍສິບວັນທີ່ຈະສົ່ງຫລັກຖານມາໃຫ້.

### **ແມ່ນຫຍັງຈະເກີດຂຶ້ນຖ້າ ຫາກວ່າມີແນວໃດແນວນຶ່ງ ປ່ຽນແປງໃນສະພາບການ ຂອງຄອບຄົວຂອງຂ້ອຍ?**

ຖ້າຫາກວ່າຄອບຄົວຂອງທ່ານ  
ໄດ້ຮັບແຕ່ອາຫານຈຳເປັນເທົ່າ  
ນັ້ນຈາກກົມຂອງພວກເຮົາ,  
ທ່ານຕ້ອງໄດ້ບອກພວກເຮົາ  
ຖ້າຫາກວ່າຮາຍໄດ້ຂອງຄອບ  
ຄົວທັງໝົດຂອງທ່ານຂຶ້ນເກີນ  
**200%**ຂອງຂອບເຂດຄວາມ  
ທຸກຍາກຂອງຣັດຖະບານກາງ.



ທ່ານສາມາດບອກພວກເຮົາກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງໂດຍ  
ທາງຫນັງສື,ທາງໂທຣະສັບ,ໂດຍຕົນເອງ,ຫລືອອນລາຍນ໌  
ໄດ້ທີ່[www.washingtonconnection.org](http://www.washingtonconnection.org).

ທ່ານຕ້ອງລາຍງານການປ່ຽນແປງກ່ອນວັນທີ10ທຣຂອງເດືອນ  
ຕິດຕາມເດືອນທີ່ຮາຍໄດ້ຂອງທ່ານຂຶ້ນ.ຕົວຢ່າງ,ຖ້າຫາກວ່າ  
ທ່ານມີການປ່ຽນແປງທີ່ໄດ້ເກີດຂຶ້ນມື້ນີ້,ທ່ານຕ້ອງລາຍງານ  
ກ່ອນວັນທີ10ທຣຂອງເດືອນຕໍ່ໄປ.

ຖ້າຫາກວ່າຄອບຄົວຂອງທ່ານໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫລືອແນວອື່ນ  
ເພີ່ມເຕີມໃສ່ອາຫານຈຳເປັນ,ທ່ານຕ້ອງລາຍງານໂດຍອີງ  
ຕາມກົດຫມາຍປົກຄອງຮັດວໍຊິງຕັນ388-418-0005.

ທ່ານຈະຖືກບອກໂດຍທາງຫນັງສືວ່າການປ່ຽນແປງສະທ້ອນ  
ເຖິງການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານຂອງທ່ານແນວໃດ.ຖ້າຫາກວ່າ  
ທ່ານບໍ່ເຫັນພ້ອມນຳ,ທ່ານຈະເວົ້ານຳພະນັກງານການຊ່ວຍ  
ເຫລືອຂອງທ່ານ,ຜູ້ຄວບຄຸມງານຫລືຜູ້ປົກຄອງຫ້ອງການບໍຣິ  
ການຊຸມນຸມຊົນໄດ້.ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຍັງບໍ່ເຫັນພ້ອມຢູ່,ທ່ານ  
ຈະຮ້ອງຂໍເອົາການຝັງເຮືອງຈາກອຳນາດການປົກຄອງໄດ້.

## ຖ້າວ່າຂ້ອຍມີເງື່ອນໄຂໄດ້ຮັບ,ເມື່ອໃດຂ້ອຍ ຈະໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານຂອງຂ້ອຍ?

ເມື່ອເວລາທ່ານຮ້ອງຂໍເອົາເທື່ອທຳອິດ,ການຊ່ວຍເຫລືອຂອງ  
ທ່ານຈະຖືກເບີກອອກໃຫ້ໃນໄວງຫລັງຈາກທີ່ພວກເຮົາໄດ້ຮັບ  
ຮາຍຮະອຽດທຸກໆຢ່າງທີ່ພວກເຮົາຕ້ອງການເພື່ອຈະຕັດສິນ  
ວ່າທ່ານມີເງື່ອນໄຂໄດ້ຮັບ.ຕາມປົກກະຕິແລ້ວອັນນີ້ຈະແມ່ນ  
ພາຍໃນວັນຈາກ 30 ວັນທີ່ທ່ານຮ້ອງຂໍເອົາ.ຖ້າຫາກວ່າ



ທ່ານຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫລືອໂດຍທັນທີໂລດແລະມີເງື່ອນໄຂໄດ້ຮັບການບໍລິການຮີບດ່ວນ,ທ່ານຈະໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫລືອຂອງທ່ານພາຍໃນ7ວັນຂອງຄໍາຮ້ອງຂໍຂອງທ່ານ.

ຫລັງຈາກທີ່ການຊ່ວຍເຫລືອທໍາອິດຂອງທ່ານໄດ້ຖືກເບີກອອກໃຫ້ທ່ານແລ້ວ,ວັນຂອງເດືອນທີ່ທ່ານໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານຂອງທ່ານຈະບໍ່ປ່ຽນແປງ.ການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານຂອງທ່ານຈະມີໄວ້ໃຫ້ທ່ານໃນມື້ໃດມື້ນຶ່ງຮະຫວ່າງວັນທໍາອິດແລະວັນທີສິບຂອງແຕ່ລະເດືອນ.ວັນທີ່ເຈາະຈົງທີ່ການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານຂອງທ່ານຈະມີໄວ້ໃຫ້ໄດ້ຖືກອີງໃສ່ເລກສຸດທ້າຍຂອງເລກຫນ່ວຍການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານ(AU)ແລະໄດ້ຖືກຕີພິມຢູ່ໃນໃບແຈ້ງການອະນຸມັດສໍາລັບການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານຂອງທ່ານ.ທ່ານຍັງຈະຕິດຕໍ່ໄປຫາ1-877-501-2233ໄດ້ອີກຄືກັນເພື່ອຈະຮູ້ຈັກວ່າເມື່ອໃດການຊ່ວຍເຫລືອຂອງທ່ານຈະມີໄວ້ໃຫ້ແຕ່ລະເດືອນ.

ການຊ່ວຍເຫລືອຂອງທ່ານຈະມີໄວ້ໃຫ້ໃນວັນສຸດສັບປະດາແລະວັນພັກບຸນ,ແລະການຊ່ວຍເຫລືອຕ່າງໆທີ່ທ່ານບໍ່ໄດ້ຈ່າຍເທື່ອກ່ອນທ້າຍເດືອນຈະຖືກເກັບໄວ້ຕໍ່ໄປໃສ່ເດືອນຫນ້າ.

### **ຂ້ອຍຈະໄດ້ຮັບອາຫານຈໍາເປັນຂອງຂ້ອຍດິນນານເທົ່າໃດ?**

ເມື່ອທ່ານມີເງື່ອນໄຂໄດ້ຮັບໂຄງການອາຫານຈໍາເປັນທ່ານຈະໄດ້ຮັບຫນັງສືຈາກພວກເຮົາທີ່ຈະບອກທ່ານວ່າ:

- ທ່ານມີເງື່ອນໄຂໄດ້ຮັບຫລືບໍ່;
- ມີຈັກເດືອນຢູ່ໃນຣະຍະເວລາອະນຸມັດຂອງທ່ານ;ແລະ
- ຈໍານວນຂອງການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານທີ່ທ່ານຈະໄດ້ຮັບເຄິ່ງທາງຕະລອດຣະຍະອະນຸມັດຂອງທ່ານ (ຫົກເດືອນສໍາລັບຄອບຄົວສ່ວນຫລາຍ)



ທ່ານຈະໄດ້ຮັບໃບທວນຄືນເບິ່ງກາງການອະນຸມັດເພື່ອຈະຂຽນ  
ຈະກອບ.ພວກເຮົາໃຊ້ໃບລາຍງານເພື່ອຈະດັດແປງຮາຍຮະອຽດ  
ກ່ຽວກັບທ່ານ,ຄົນຢູ່ໃນເຮືອນຂອງທ່ານ,ຮາຍໄດ້ຂອງຄອບຄົວ  
ຂອງທ່ານ,ແລະຮາຍຈ່າຍບາງຢ່າງ.ອັນນີ້ແມ່ນເພື່ອຈະໃຫ້ແນ່  
ວ່າທ່ານໄດ້ຮັບຈຳນວນການຊ່ວຍເຫລືອທີ່ຖືກຕ້ອງ.ທ່ານຍັງສາ  
ມາດເຮັດການທວນຄືນໃຫ້ແລ້ວທາງໂທຣະສັບ.

ປະມານ45ວັນກ່ອນທີ່ອາຫານຈຳເປັນຂອງທ່ານໄດ້ຖືກຕັ້ງ  
ໄວ້ໃຫ້ຫມິດກຳນົດທ່ານຈະໄດ້ຮັບໃບຮ່າງການພ້ອມທັງໃບຟອມ  
ທວນຄືນເບິ່ງເງື່ອນໄຂຮັບການຊ່ວຍເຫລືອເພື່ອຈະຂຽນປະກອບ  
ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຍັງຕ້ອງການຢາກໄດ້ການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານ  
ຢູ່ຕໍ່ໄປ.

ຂຽນປະກອບແລະສົ່ງກັບຄືນມາໃບຟອມທວນຄືນເບິ່ງເງື່ອນໄຂ  
ຮັບເອົາການຊ່ວຍເຫລືອໄປທີ່:

DSHS Customer Service Center  
PO Box 11699  
Tacoma, WA 98411-6699

ທ່ານຈະຖືກສົ່ງໜັງສືໄປໃຫ້ເພື່ອຈະມີການສຳພາດທາງໂທຣະສັບ  
ຫລືຢູ່ຫ້ອງການບໍລິການຊຸມນຸມຂຶ້ນDSHSທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ.

ທ່ານຕ້ອງເຮັດການສຳພາດອັນນີ້ໃຫ້ແລ້ວເພື່ອຈະຮູ້ຈັກວ່າທ່ານມີ  
ເງື່ອນໄຂທີ່ຈະໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານຕື່ມຫລືບໍ່.

## ກົມມົນະໂຍບາຍ ການບໍ່ແບ່ງແຍກ ຊົນຊັ້ນວັນນະບໍ່

ໂດຍອີງຕາມກົດໝາຍຂອງຮັດ  
ຖະບານກາງແລະນະໂຍບາຍ  
ຂອງກະຊວງກະສິກັມ,ສະຖາບັນ  
ບ່ອນນີ້ໄດ້ຖືກຫວງຫ້າມບໍ່ໃຫ້ມີ  
ການແບ່ງແຍກຊົນຊັ້ນວັນນະ  
ໂດຍອີງຕາມພື້ນຖານຂອງຜິວ  
ພັນ,ສີສັນ,ເຊື້ອຊາດດັ້ງເດີມ,  
ເພດ,ອາຍຸ,ສາສະນາ,ຄວາມ  
ເຊື້ອຖືດ້ານການເມືອງ,ຫລື  
ຄວາມເສັຽອົງຄະ.



ເພື່ອຈະຢືນຄໍາຮ້ອງທຸກການແບ່ງຊົນຊັ້ນວັນນະ, ຂຽນຫາ:  
USDA, Director, Office of Civil Rights  
1400 Independence Avenue, S.W.  
Washington, D.C. 20250-9410

ຫລືໂທຫາ(800) 795-3272 (ສຽງເວົ້າ) ຫລື(202) 720-6382  
(TTY). USDA ເປັນຜູ້ບໍລິການຫລືນາຍຈ້າງທີ່ໃຫ້ໂອກາດສະເໝີພາບ.

## ບັດ EBT QUEST ຂອງຮັດວໍຊິງຕັນແມ່ນຫຍັງ?

ຮະບົບການໂອນການຊ່ວຍເຫລືອທາງເອເລັກໂຕຣນິກ(EBT)  
ແມ່ນປອດພ້ຍ,ສະດວກ,ແລະເປັນທາງງ່າຍສໍາລັບທ່ານເພື່ອຈະຮັບ  
ເອົາການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານຂອງທ່ານແຕ່ລະເດືອນ.

- ທ່ານຕ້ອງໃຊ້ບັດເພື່ອຈະເອົາການຊ່ວຍເຫລືອຂອງທ່ານ.
- ບັດຈະທໍາງານຄ້າຍຄືກັນກັບບັດATM,ແຕ່ວ່າການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານ  
ໃນນັ້ນສາມາດຖືກໃຊ້ໄດ້ເພື່ອຈະຊື້ເອົາອາຫານເທົ່ານັ້ນ.
- ການຊ່ວຍເຫລືອຂອງທ່ານຈະຖືກເອົາໃສ່ໃນບັນຊີທີ່ຖືກຕັ້ງໄວ້ແລ້ວ.
- ການຊ່ວຍເຫລືອຂອງທ່ານສາມາດໃຊ້ໄດ້ນໍາເລກປະຈຳຕົວລັບຂອງ  
ທ່ານເທົ່ານັ້ນ(PIN)



## ເລກ EBT PIN ແມ່ນຫຍັງ?

ທຸກໆເທື່ອທີ່ທ່ານໃຊ້ບັດຂອງທ່ານ, ທ່ານຕ້ອງຕິເລກລັບ 4 ຕົວເຂົ້າ. ເລກເຫລົ່ານີ້ຖືກເອີ້ນວ່າ:

**PIN** (ເລກປະຈຳຕົວສ່ວນຕົວ)

**\*\*\*\* = PIN (4 ເລກລັບ)**

ອັນນີ້ແມ່ນຫົນທາງທີ່ຈະໄດ້ເລກ **PIN**:

- ຖ້າຫາກວ່າທ່ານໄດ້ບັດຂອງທ່ານຢູ່ຫ້ອງການກຳສັດສັທອງຖິ່ນຂອງທ່ານ ທ່ານຈະເລືອກເອົາເລກ PIN ຂອງທ່ານໃນເວລານັ້ນ.
- ຖ້າຫາກວ່າບັດໄດ້ຖືກສົ່ງໄປໃຫ້ທ່ານໂດຍທາງໄປສະນີ - ທ່ານຕ້ອງໂທຫາພະແນກປະຊາສັມພັນເພື່ອຈະເລືອກເອົາ ເລກ PIN ໃຫມ່ຫລືເລກແທນຂອງທ່ານ.

ຢ່າສູ່ແກວ່ງຖິ່ນໄປເທ່ານຕ້ອງການເລກ 4 ຕົວອັນນີ້ແລະບັດຂອງທ່ານເພື່ອຈະເອົາການຊ່ວຍເຫລືອຂອງທ່ານ. ຢ່າສູ່ຮຽນເລກ PIN ຂອງທ່ານໃສ່ບັດຂອງທ່ານແລະຢ່າສູ່ເວົ້າເລກ PIN ຂອງທ່ານໃຫ້ຄົນອື່ນຝັງຜູ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ຢູ່ໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານເກັບຮັກສາເລກ PIN ຂອງທ່ານໄວ້ບ່ອນປອດພ້ຍແລະບໍ່ແມ່ນກະເປົ່າອັນດຽວກັນກັບບັດຂອງທ່ານ. ຖ້າຫາກວ່າທ່ານເສັຽບັດຂອງທ່ານຫລືມັນເສັຽຫາຍ, ເລກ PIN ຍັງດີຢູ່ຄືເກົ່າ. ບັດແທນໃຫມ່ຈະມີເລກ PIN ອັນດຽວກັນ. ເລກ PIN ຈະບໍ່ປ່ຽນແປງນອກຈາກທ່ານຮ້ອງຂໍໃຫ້ປ່ຽນ.

## ຜູ້ຖືບັດສຳຮອງແມ່ນຫຍັງ?

ທ່ານຈະເລືອກເອົາຄົນໃດຄົນນຶ່ງອີກກໍໄດ້ເພື່ອຈະຊ່ວຍທ່ານໃຊ້ການຊ່ວຍເຫລືອຂອງທ່ານ. ບຸກຄົນນີ້ຖືກເອີ້ນວ່າຜູ້ຖືບັດສຳຮອງ.

ຜູ້ຖືບັດສຳຮອງ

- ໄດ້ຖືກເລືອກເອົາໂດຍທ່ານ.
- ຈະໄດ້ຮັບບັດ **Washington QUEST** ຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ ແລະ PIN ຢູ່ຕາມຫ້ອງການ DSHS ທ້ອງຖິ່ນ
- ຈະສາມາດໃຊ້ຈ່າຍການຊ່ວຍເຫລືອຂອງທ່ານ.

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານເລືອກຄົນໃດຄົນນຶ່ງໃຫ້ເປັນຜູ້ຖືບັດສຳຮອງຂອງທ່ານ, ໃຫ້ເລືອກເອົາຄົນທີ່ທ່ານເຊື່ອໃຈ. ຈື່ໄວ້ວ່າ, ການຊ່ວຍເຫລືອທີ່ຖືກເສັຽໄປຫລືຂີ້ລັກໄປຈະບໍ່ຖືກເຮັດແທນໃຫ້. ເພື່ອຮາຍຮະອຽດເພີ່ມເຕີມຫລືເພື່ອຈະເອົາໃບຟອມອະນຸຍາດ, ໂທຫາ 1-877-501-2233.

## ເມື່ອໃດຂ້ອຍຄວນຈະໂທໄປຫາ ຜະແນກປະຊາສັມພັນຂອງ EBT?

ຜະແນກປະຊາສັມພັນຂອງ EBT?  
1-888-328-9271

ເລກສາຍຕໍ່ຂອງຮັດ TTY  
1-800-833-8388

ເລກສາຍຕໍ່ຂອງຮັດສໍາລັບຄົນຕາບອດ Braille TTY  
1-800-833-6385

ໂທຫາ 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ວັນ, 7 ວັນຕໍ່ອາທິດເລກໂທຟຣີເນີ້:

- ທ່ານຢາກຮູ້ຈັກເງິນຍັງເຫລືອຢູ່ໃນບັນຊີອາຫານຫລືເງິນສົດຂອງທ່ານ.
- ບັດຂອງທ່ານເສັຽໄປ, ຂີ້ລັກໄປ, ຫລືເສັຽຫາຍໃຊ້ບໍ່ໄດ້.
- ທ່ານຢາກຝັງການຖອນ 10 ເທື່ອສຸດທ້າຍຫມູ່ສໍາລັບບັນຊີເງິນສົດຫລືອາຫານຂອງທ່ານ.
- ທ່ານຢາກໄດ້ບັດໃໝ່ແທນຫລືເລກ PIN ທາງໄປສະນີ.

ຜູ້ຕາງໜ້າຂອງຜະແນກປະຊາສັມພັນຍັງສາມາດຊ່ວຍທ່ານໄດ້ອີກຄືກັນ:

- ຊອກຫາບ່ອນໄກ້ຄຽງບ່ອນທີ່ທ່ານສາມາດໃຊ້ບັດຂອງທ່ານ.
- ຂໍເອົາປະວັດ 2-ເດືອນຂອງການຖອນຂອງທ່ານ.
- ລາຍງານບັນຫານໍາຈັກ ATMs.
- ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຢາກພາສາອື່ນນອກຈາກພາສາອັງກິດ.

# ແມ່ນຫຍັງແດ່ທີ່ຂ້ອຍສາມາດເຮັດໄດ້ແລະບໍ່ສາມາດ ເຮັດໄດ້ນຳບັດຂອງຂ້ອຍແລະການຊ່ວຍເຫລືອຂອງຂ້ອຍ?

ການໃຊ້ບັດ Washington QUEST ຂອງທ່ານໄປໃນ  
ທາງພຶດເປັນໂທດອາສຍາກັມຂອງຮັດແລະຮັດຖະບານກາງ!

## ການໃຊ້ທີ່ເໝາະສົມ

ທ່ານຫລືສະມາຊິກຂອງຄອບຄົວທ່ານຈະໃຊ້ການຊ່ວຍເຫລືອ  
ອາຫານພື້ນຖານຂອງທ່ານເພື່ອຈະຊື້ເອົາສິ່ງທີ່ເປັນອາຫານ  
ເຊັ່ນວ່າ:

- ເອົາຖົ່ວແລະເຊຣີໂອ
- ຫມາກໄມ້ແລະຜັກ
- ເນີຍ,ນ້ຳນົມ,ແລະຜະລິດທະພັນເປັນນ້ຳນົມຢ່າງອື່ນ
- ຊີ້ນ,ປາ,ເປັດໄກ່,ແລະໄຂ່
- ອາຫານຢ່າງອື່ນສ່ວນຫລາຍທີ່ບໍ່ໄດ້ຖືກຂາຍໃຫ້ເປັນອາ  
ຫານເຮັດຮ້ອນໆ
- ແກ່ນພືດແລະເຄື່ອງປຸກຝັງທີ່ຜະລິດອາຫານ

## ການໃຊ້ພຶດກົດຫມາຍ

ມັນບໍ່ຖືກຕາມກົດຫມາຍທີ່ຈະ:

- ໃຊ້ການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານຢູ່ໃນບັດ EBT ຂອງທ່ານສຳລັບ  
ຈຸດປະສົງແນວໃດແນວນັ້ນອກຈາກເພື່ອຈະຊື້ອາຫານສຳລັບ  
ສະມາຊິກຄອບຄົວທີ່ມີເງື່ອນໄຂໄດ້ຮັບ.
- ແລກປ່ຽນການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານຂອງທ່ານສຳລັບແນວໃດ  
ກໍຕາມທີ່ມີຄຸນຄ່າ (ການຄ້າພຶດກົດຫມາຍ). ຕົວຢ່າງຂອງການ  
ຄ້າພຶດກົດຫມາຍລວມເອົາການແລກປ່ຽນການຊ່ວຍເຫລືອອາ  
ຫານສຳລັບເງິນສົດ, ຢາເສບຕິດ, ອາວຸດ, ຫລືແນວໃດແນວນັ້ນ  
ອກຈາກຊື້ເອົາອາຫານຈາກຮ້ານຄ້າທີ່ຖືກອະນຸຍາດ.
- ເອົາການຊ່ວຍເຫລືອຂອງທ່ານໃຫ້ຄົນໃດຄົນນຶ່ງຜູ້ທີ່ບໍ່ຢູ່ໃນ  
ຄອບຄົວອາຫານຈຳເປັນຂອງທ່ານ.
- ໃຊ້ການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານຈຳເປັນເພື່ອຈະຊື້ເອົາສິ່ງທີ່ບໍ່  
ແມ່ນອາຫານເຊັ່ນວ່າຢາສຸບ, ຢາພັນ,  
ເບ້ຽ, ເຫລົ້າວາຍນ໌, ເຫລົ້າເດັດ,  
ເຄື່ອງໃຊ້ໃນເຮືອນ, ສະບູ,  
ຜະລິດທະພັນເຈ້ຽ,  
ໄວຕາມິນ, ຢາ, ຫລືອາ  
ຫານສັດລ້ຽງ.



## ການປັບໄຫມລົງໂທດສຳລັບການໃຊ້ຜິດກົດຫມາຍ

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານໃຊ້ການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານຈຳເປັນຂອງທ່ານໄປໃນທາງຜິດໂດຍເຈຕະນາ,ທ່ານອາດຈະ:

- ຫມິດສິດແລະສູນເສັຽການຊ່ວຍເຫລືອຂອງທ່ານເປັນເວລາຢ່າງຫນ້ອຍນຶ່ງປີແລະຮອດຕະອອດຊີວິດ.ການຫມິດສິດຈະດຳເນີນຕໍ່ໄປເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະຍ້າຍໄປຮັດອື່ນກໍຕາມ.
- ຖືກປັບໄຫມ.
- ຖືກດຳເນີນການຕາມກົດຫມາຍ,ລວມທັງການຕັດສິນລົງໂທດໃນຖານະອາດຍາ.ກົມDSHSຈະຮ່ວມມືນຳເຈົ້າໜ້າທີ່ນຳຂັ້ນສານຂອງຮັດ,ທ້ອງຖິ່ນ,ແລະຮັດຖະບານກາງເພື່ອຈະຕັດສິນລົງໂທດການຄ້າຜິດກົດຫມາຍໃນການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານຈຳເປັນຫລືSNAP.

## ໃຊ້ການຊ່ວຍເຫລືອຂອງທ່ານທັນຕາມເວລາ

ການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານຂອງທ່ານໄດ້ຖືກຕັ້ງໄວ້ເພື່ອຈະຕອບສະນອງຄວາມຕ້ອງການປັດຈຸບັນຂອງຄອບຄົວຂອງທ່ານ.

- ຖ້າຫາກວ່າທ່ານບໍ່ໃຊ້ບັດຂອງທ່ານເປັນເວລາຫລາຍເດືອນ,ພວກເຮົາຈະຕິດຕໍ່ໄປຫາທ່ານເພື່ອຈະເບິ່ງວ່າທ່ານມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການໃຊ້ບັດຂອງທ່ານຫລືບໍ່ຫລືວ່າທ່ານຍັງຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານຢູ່ຫລືບໍ່.
- ຖ້າຫາກວ່າທ່ານບໍ່ໃຊ້ຢ່າງຫນ້ອຍສ່ວນນຶ່ງຂອງການຊ່ວຍເຫລືອຂອງທ່ານພາຍໃນ365ວັນ,ການຊ່ວຍເຫລືອຈະຖືກຍົກເລີກແລະອາດຈະບໍ່ຖືກເຮັດແທນໃຫ້.

ຖະຫນາສາມາດໃຊ້ບັດ EBT ຂອງທ່ານຢູ່ນອກຮັດບໍ່?  
ຕ: ບັດ Washington QUEST ຈະຖືກຮັບເອົາ  
ທີ່ວ່າປະເທດຕາມຮ້ານຄ້າທີ່ເຂົ້າຮ່ວມນຳໃນໂຄງການ  
EBT. ຫລຽວຫາປ້າຍ QUEST ຫລືຖາມຮ້ານ  
ຄ້າເບິ່ງກ່ອນຈະພະຍາຍາມໃຊ້ບັດ QUEST ຂອງ  
ທ່ານ. ຮ້ານຄ້າທີ່ຂາຍອາຫານອາດຈະຫລືອາດຈະ  
ບໍ່ເຂົ້າຮ່ວມເປັນຜູ້ເອົາການຊ່ວຍເຫລືອເງິນໃຫ້.  
ການເຂົ້າຫາການຊ່ວຍເຫລືອເງິນທາງຈັກ ATM  
ຈະຂຶ້ນນຳວ່າຈັກ ATM ໄດ້ດຳເນີນການເປັນພາກ  
ສ່ວນຂອງສາຍງານ QUEST ຫລືບໍ່.

ຖະຫນາສາມາດສິ່ງຄືນສິ່ງທີ່ຊື້ເອົາດ້ວຍບັດຂອງທ່ານໄດ້ຫລືບໍ່?

ຕ: ໄດ້ເຕົວຢ່າງວ່າ: ຖ້ານ້ຳນົມທີ່ທ່ານຫາກໍຊື້ເອົານັ້ນບຸດເຫນົ້າ,  
ທ່ານສາມາດນຳເອົານົມບຸດແລະໃບຮັບກັບຄືນໄປຫາຮ້ານຄ້າ. ບັນຊີ  
ອາຫານຂອງທ່ານຈະຖືກສົ່ງເງິນຄືນໃຫ້ສຳລັບການສິ່ງຄືນ. ທ່ານຈະ  
ບໍ່ໄດ້ຮັບເງິນສິດສຳລັບການສິ່ງຄືນຖ້າຫາກວ່າສິ່ງນັ້ນໄດ້ຖືກຊື້ເອົາ  
ໂດຍການໃຊ້ການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານຂອງທ່ານ.

ຖະຂ້ອຍສາມາດເອົາເງິນສິດຄືນຈາກການຊ່ວຍເຫລືອ  
ອາຫານໃນບັດ EBT ຂອງຂ້ອຍໄດ້ບໍ່?

ຕ: ບໍ່ໄດ້ເການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານທຸກໆຢ່າງທີ່ທ່ານບໍ່ໄດ້ໃຊ້  
ໃນທ້າຍເດືອນຈະມີໄວ້ໃຫ້ໃນເດືອນຕໍ່ມາ.

ຖະຖ້າຫາກວ່າຂ້ອຍຍ້າຍອອກຈາກຮັດ, ຂ້ອຍສາມາດ  
ໄດ້ຮັບອາຫານຈຳເປັນຕໍ່ໄປຢູ່ບໍ່?

ຕ: ອາຫານຈຳເປັນແມ່ນສຳລັບປະຊາຊົນຂອງຮັດວໍຊິງຕັນ  
ເທົ່ານັ້ນ. ທ່ານຈະຕ້ອງໄດ້ໂທຫາສູນກາງປະຊາສັມພັນໄດ້  
ທີ່ເລກ 1-877-501-2233 ເພື່ອຈະປິດສຳນວນເອກ  
ສານຂອງທ່ານເພື່ອວ່າທ່ານຈະສາມາດຂໍເອົາໂຄງການ  
ຊ່ວຍເຫລືອອາຫານເພີ່ມເຕີມ (SNAP) ຢູ່ໃນຮັດບ່ອນທີ່  
ທ່ານອາໄສຢູ່. ທ່ານຍັງສາມາດໃຊ້ການຊ່ວຍເຫລືອທີ່ຖືກເບີກ  
ອອກໃສ່ບັດ EBT ຂອງທ່ານໃນເວລາທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່ໃນ  
ຮັດວໍຊິງຕັນ.

Take a Fresh Look



DSHS 22-297(LA) (Rev. 6/11)